RECUP & Gamelles

LIVRET ANTIGASPI

Astuces & recettes

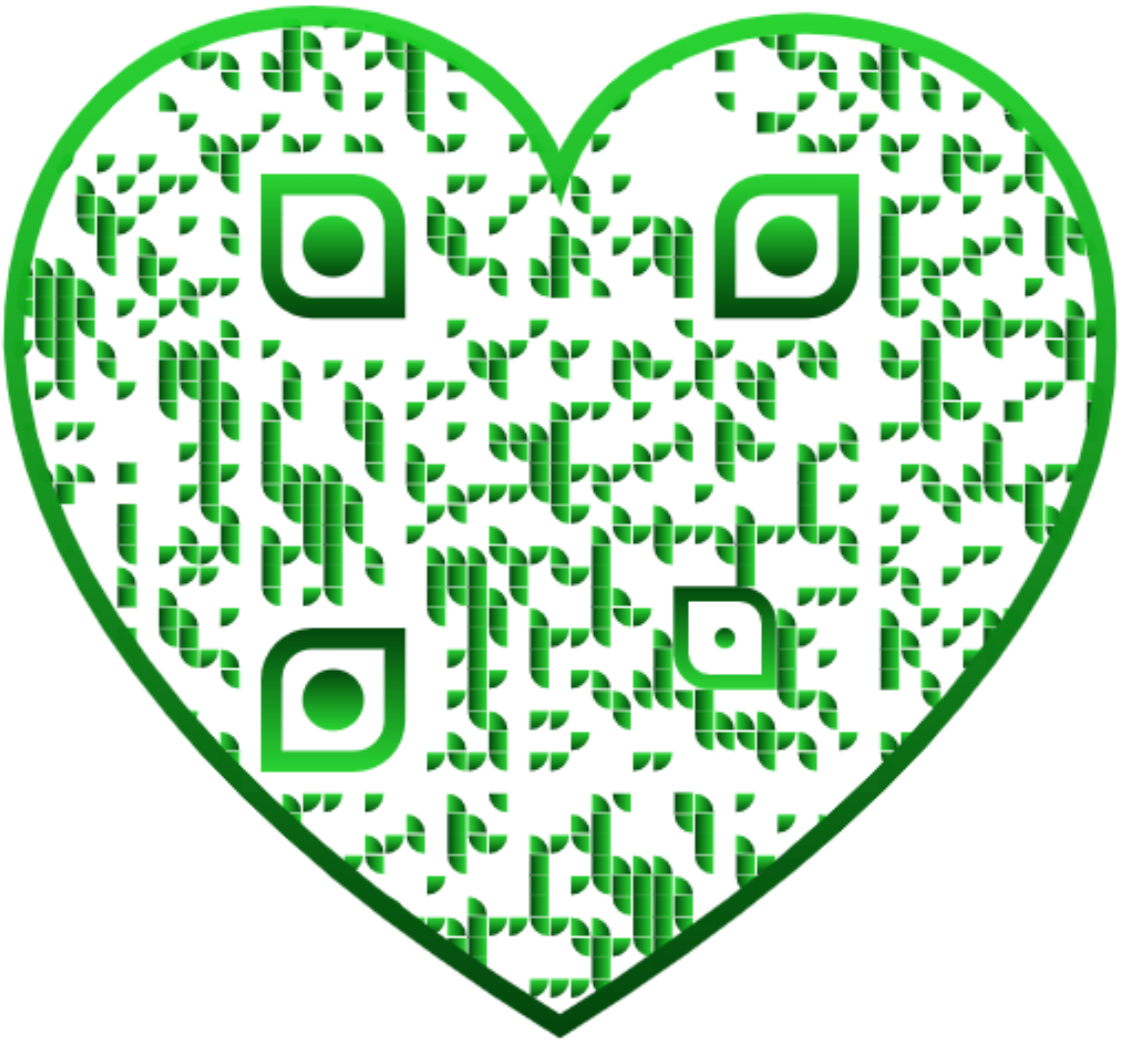
Toutes les recettes sur
www.recupetgamelles.fr

aremacs www.aremacs.com

GRANDLYON la métropole

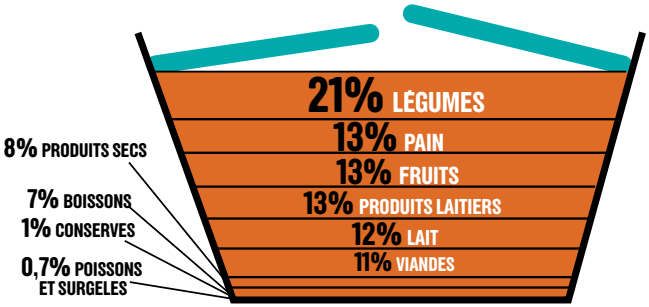
VERDICITÉ

efemera propositions artistiques éphémères



LES CHIFFRES DU GASPILLAGE *en France*

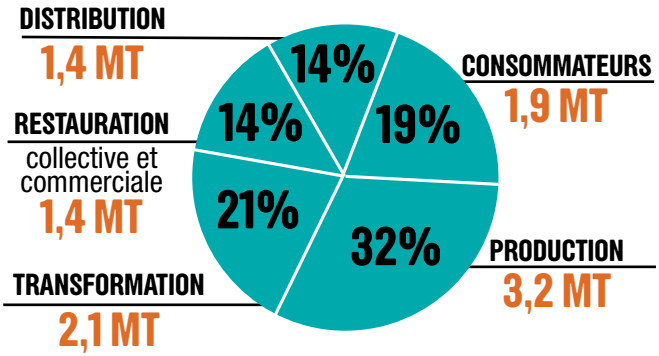
A LA MAISON, SONT GASPILLÉS



159 €
par an par pers.

29KG
par an
par pers.

ENV. 10 MILLIONS DE TONNES GASPILLÉES PAR AN



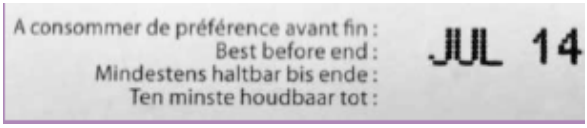
30% de notre poubelle sont constitués de **matières fermentescibles, dont 2/3 pourraient être évités.**
(le 1/3 restant est constitué d'épluchures, d'os, d'arêtes etc.).

DATES DE CONSOMMATION

La règle est simple, il suffit de bien différencier :
DDM (date de durabilité minimale)
et DLC (date limite de consommation) !

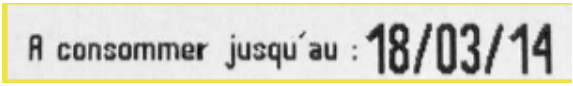
DDM (DATE DE DURABILITÉ MINIMALE - ANCIENNEMENT DLUO)
« À CONSOMMER DE PRÉFÉRENCE AVANT LE »

Pour les légumes secs, crèmes dessert, paquets de gâteaux, conserves, confitures... **Au-delà du délai indiqué, l'aliment reste consommable,** sans risque pour votre santé. Les produits restent comestibles après la date, ils peuvent uniquement perdre de leurs propriétés gustatives.



DLC (DATE LIMITE DE CONSOMMATION)
« À CONSOMMER JUSQU'AU »

Pour les œufs, les laitages, la viande et autres produits frais périssables. Au-delà de la date indiquée par la mention, il existe un risque d'intoxication alimentaire.



COMMENT STOCKER

DANS UN ENDROIT FRAIS, SEC ET SOMBRE.

Les pommes de terre et autres tubercules, l'ail et l'oignon et les cucurbitacées comme le potiron, se conservent de façon optimale dans un endroit sec, sombre et frais. La lumière donne une couleur verdâtre et un goût amer aux pommes de terre et la chaleur les fait germer.

SÉPARER LES FRUITS ET LES LÉGUMES.

Les fruits ne doivent pas être disposés à côté des légumes. Certains d'entre eux comme la poire ou la pomme dégagent de l'éthylène, une substance qui les fait mûrir plus rapidement. Elle leur donne également un goût d'amertume.

COUPER LES FANES !

Pour les légumes racines comme les betteraves, les radis ou les carottes, on suggère de couper les feuilles avant de les stocker au frigo pour les conserver plus longtemps. Conserver les fanes à part dans un bocal avec un fond d'eau ou dans une boîte.

ET AU FRIGO

Prenez conscience des zones les plus froides pour préserver le plus longtemps vos aliments les plus sensibles.

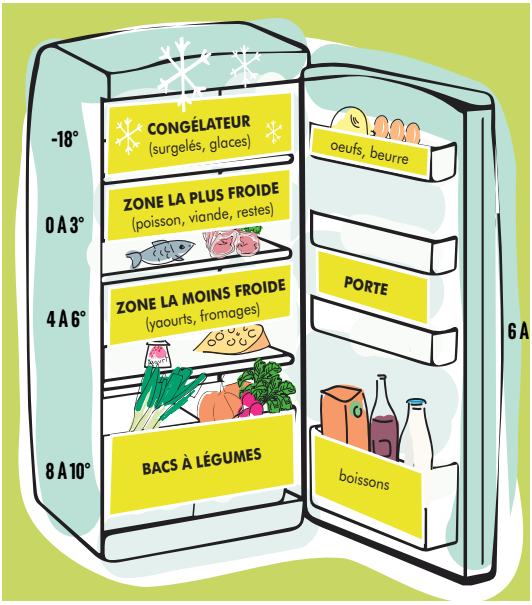


Image source : DRAAF/ADEME - PAN-CUISINE-frigo_cle0c7596

NOS 10 GESTES ANTI-GASPI

1. ORGANISER SON FRIGO ET SA RÉSERVE
2. FAIRE UNE LISTE DE COURSES ET PLANIFIER SES REPAS
3. ADAPTER SA FRÉQUENCE D'ACHAT
4. RESPECTER LA CHAINE DU FROID
5. NE PAS TOUJOURS SE FIER AUX DATES LIMITES DE CONSOMMATION
6. ACHETER DES FRUITS ET LÉGUMES BIO POUR MANGER TOUT (EPLUCHURES, FANES, TRONCS...)
7. CUISINER LES RESTES
8. CONSERVER LES SURPLUS OU FRUITS ET LÉGUMES DÉFRAICHIS
9. ADOPTER DES POULES OU DES LOMBRICS (COMPOST)
10. AU RESTAURANT OU À LA CANTINE, NE PAS AVOIR LES YEUX PLUS GROS QUE LE VENTRE ET DEMANDER UN DOGGY BAG !

Nos astuces pour
UNE ALIMENTATION RESPONSABLE

- ✔ ANTIGASPI
- ✔ LABELLISÉE (BIO, EQUITABLE) /AGRICULTURE RAISONNÉE
- ✔ EN VRAC
- ✔ AVEC LE MOINS D'EMBALLAGE POSSIBLE
- ✔ ACHETER DES PRODUITS DE SAISON
- ✔ DE PROXIMITÉ/ EN CIRCUIT COURT
- ✔ GÉRER SES BIO-DÉCHETS
- ✔ RÉDUIRE LES PRODUITS LES PLUS ÉNERGIVORES

QUE FAIRE AVEC ?

DES LÉGUMES ABIMÉS

soupes et veloutés,
gratins,
purées,
tartes/cakes,
sauces,
conserves...

DES FRUITS ABIMÉS

confitures,
compotes,
jus,
smoothies,
lassi,
gâteaux...

DES FANES

soupes et veloutés
tartes,
cakes,
pesto,
assaisonnements,
salades, poêlées...

DU PAIN RASSIS

croûtons,
biscottes,
gaufres
cakes,
pudding,
pain perdu...

Toutes nos recettes sur
www.recupetgamelles.fr

CONSERVER SON PAIN

Nos 4 astuces AntiGaspi

LE PROTÉGER

Pour une plus longue conservation, le pain doit être emballé. Il suffit de l'envelopper dans un torchon propre ou un sac en toile ou en kraft. Pour qu'il garde sa croustillance, on peut le laisser respirer dans une boîte à pain en bois.

Eviter le plastique qui le ramollit et favorise les moisissures.

LE CONGELER

Le pain peut également être congelé pour une plus longue conservation. Il suffit de le trancher ou de le découper (en tronçons) et de le placer dans un sachet plastique ou kraft. Avant de le consommer, le laisser décongeler quelques dizaines de minutes à température ambiante. Si vous êtes pressé, le passer une minute au grille-pain ou bien le passer quelques secondes au micro-ondes sur position décongélation.

Attention le micro-onde est à éviter car le pain va redurcir très vite.

PROLONGER SA FRAICHEUR

Pour ralentir l'assèchement du pain, il existe des astuces. Pour profiter du pain de la veille, il suffit d'humidifier très légèrement la croûte avant de l'enfourner quelques minutes, à 70°C. Autre astuce, placer un morceau de pomme de terre dans le sac pour lui redonner humidité, croustillance et moelleux.

LE RÉUTILISER MÊME QUAND IL EST SEC !

Enfin, si vraiment vous avez des restes de pain très sec que vous ne pouvez plus consommer tels quels, vous pouvez les conserver dans un torchon ou un sac en toile jusqu'à 6 mois. Quand vous en avez suffisamment (équivalent d'une 1/2 baguette) vous pouvez réutiliser votre pain pour réaliser des recettes créatives et gourmandes à base de pain sec, comme la recette des gaufres, ci-contre.

Recette AntiGaspi

GAUFRES
FACON PAIN PERDU

INGREDIENTS :
(pour une dizaine de gaufres)

- Une grosse moitié de baguette sèche (150g.)
- 1/2 L de lait
- 4 œufs entiers
- 50 g. de beurre

RECETTE :

1 - Couper le pain en petits morceaux (taille d'un petit croûton) dans un saladier et le faire tremper dans le lait. Réserver pendant environ 5 min.

2 - Reprendre la préparation de pain et de lait et y incorporer les œufs et le beurre fondu.

3 - Bien mélanger jusqu'à obtenir une pâte la plus homogène possible mais il restera sûrement quelques morceaux.

4 - Faire préchauffer et beurrer le gaufrier. Verser ensuite un peu de pâte dans votre gaufrier, dès que les gaufres sont dorées c'est prêt !

Servir les gaufres encore chaudes avec les accompagnements sucrés ou salés de votre choix : pâte à tartiner, confitures, pesto, fromage etc.

Recette AntiGaspi

PESTO
AUX FANES

INGREDIENTS :
(pour un pot, sans fromage)

- Une petite botte de fanes (radis ou carottes)
- 50 g. de pignons de pins ou d'amandes
- 1 gousse d'ail
- 20 cl ou 200 ml d'huile d'olive
- Sel / Poivre

RECETTE :

1 - Bien laver les fanes.

2 - Dans un blender, placez les amandes et commencez à mixer. Ajoutez une poignée de fanes, l'ail et la moitié de l'huile d'olive pour ne pas surchauffer le mixer. Petit à petit ajoutez le reste de l'huile, puis le reste des fanes.

3 - Une fois tous les ingrédients dans le blender, mixez une bonne minute pour que la pâte soit la plus homogène possible.

4 - Saler, poivrer et c'est prêt.

Si vous aimez, vous pouvez ajouter du fromage à votre recette.
A déguster immédiatement ou bien à conserver jusqu'à 3 semaines au frigo en pot, avec un filet d'huile sur le dessus, ou plusieurs mois au congélateur.

Recette AntiGaspi

SMOOTHIES
AUX FRUITS ABIMÉS

INGREDIENTS :

- 200 g de fruits au choix (banane, mangue, fraises etc.)
- Miel ou sucre (suivant la teneur en sucre des fruits)
- 150 ml de lait frais (vache, soja, riz...)
- Quelques glaçons

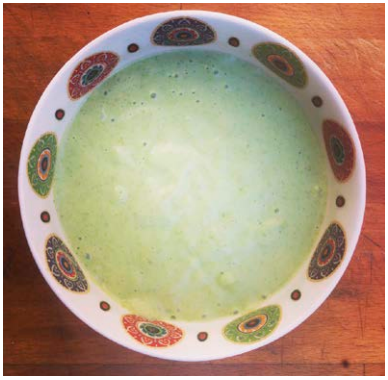
1 - Epluchez (si besoin), triez et coupez en gros dés les fruits.

2 - Dans un blender, mettre le lait, les fruits et quelques glaçons. Ajoutez du miel ou du sucre, à votre convenance et suivant la teneur en sucre des fruits.
Mixez à pleine vitesse pendant une bonne minute jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène. Goûtez et ajustez suivant vos goûts. Si le mélange est trop épais, rajoutez du lait ou de l'eau très fraîche.

3 - Servir frais et dégustez immédiatement.

Recette AntiGaspi

VELOUTÉ DE LAITUE



INGREDIENTS :

- 1 laitue défraîchie
- 3 petites pommes de terre
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 pincée de sucre
- 1 pincée de sel
- 1 petit verre de lait de vache ou autre (soja, riz...)
- huile d'olive

1 - Dans une casserole, faites revenir l'oignon et l'ail (en gros morceaux) dans de l'huile d'olive, pendant quelques minutes. Rajoutez les pommes de terre préalablement lavées, avec la peau, en gros morceaux. Ajoutez un verre d'eau, couvrez et laisser cuire 10 min.

2 - Ajoutez vos restes de laitue et faites revenir le tout encore 5 min à 10 min.

3 - Rajoutez le sucre, le sel, le lait et mixez avec au bras pendant 1 min. à vitesse moyenne jusqu'à l'obtention d'un velouté.
Vérifiez la texture et si elle est trop épaisse, rajoutez encore du lait.
Assaisonnez à votre convenance, c'est prêt !

Document réalisé par l'association Recup et Gamelles.
Octobre 2016. Source des chiffres : Ademe.